

Hay un tipo de enfermedad pulmonar que se conoce como enfermedad pulmonar crónica obstructiva, o **COPD** por sus siglas en inglés. Si usted tiene COPD, quiere decir que no le llega la cantidad suficiente de aire a los pulmones y a la sangre. Hay cinco pasos importantes que debe seguir si tiene esta enfermedad.

Paso 1

Si usted fuma, deje el hábito

Si usted no fuma, o ya ha dejado de fumar: ¡felicitaciones! Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de fumar. Incluso si ya tiene la enfermedad y ha fumado por mucho tiempo, usted se beneficiará si deja de fumar.

Usted puede dejar el hábito. A veces esto lleva más de un intento. ¡No se dé por vencido! Pruebe esto para ayudarse:

- Pregúntele a su médico o al personal de la clínica, acerca de las medicinas para dejar de fumar.
- Llame a la línea gratuita de Illinois Quitline al 1-866-784-8937 para hablar con alguien acerca de cómo dejar de fumar. (TTY: 1-800-501-1068)
- Escoja una fecha para dejar de fumar y dígales a sus amigos y familiares.
- El día que deje de fumar, deshágase de todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores.
- Ocupe su tiempo libre con las actividades que usted disfruta.
- No tome alcohol.

Paso 2

Evite las infecciones pulmonares

Si usted tiene COPD, se puede enfermar más fácilmente. Si está enfermo, es difícil que sus pulmones se mejoren. Las infecciones de pulmón dificultan la respiración. Aquí hay algunas formas de ayudarle a evitar enfermarse:

- Vacúnese cada año contra la gripa. Su plan de salud de Illinois paga estas vacunas.
- Lávese las manos con jabón muchas veces todos los días. Asegúrese de lavarse las manos antes de cocinar y comer, y después de usar el baño.
- Trate de alejarse de quienes estén enfermos.
- Pregúntele al médico si también necesita la vacuna contra la pulmonía. La pulmonía se da cuando los pulmones se llenan de líquido.



Paso 3

Vigile los síntomas de una enfermedad pulmonar que empeora

Usted debe llamar al médico de inmediato si sus síntomas indican que los problemas respiratorios están empeorando. Haga lo que el médico le dice de inmediato. Aquí hay algunos síntomas que debe vigilar:

- Tiene más problemas para respirar.
- Tose más.
- Tose con más flemas de los pulmones que de costumbre. O la sustancia que sale al toser se vuelve más oscura, más espesa o tiene restos de sangre.
- Tiene calenturas (fiebre alta).
- Le resulta difícil dormir debido a la respiración.
- Se siente más cansado.
- Se siente triste o deprimido.
- Se siente confundido.
- Simplemente no se siente bien.



Paso 4

Tome las medicinas

Las medicinas para la enfermedad pulmonar facilitan la respiración y le ayudan a sentirse mejor; aunque sólo le servirán si las toma correctamente. Recuerde siempre tomar sus medicinas. Tómelas tal como se lo indique el médico.



Tal vez el médico le recomiende usar un inhalador, una herramienta que le permite llevar la medicina a los pulmones. Los inhaladores son pequeños y pueden llevarse en el bolsillo. En su casa puede usar un nebulizador para tomar

las medicinas. El nebulizador tiene una máscara que se coloca sobre la nariz y la boca para ayudarle a llevar la medicina a los pulmones.

Es muy importante usar el inhalador, o nebulizador, de inmediato. Muéstrole a su médico o farmacéutico cómo usa usted el inhalador o el nebulizador. Pregúnteles si los está usando correctamente. Hable con ellos siempre que tenga algún problema al usar el inhalador o el nebulizador.

Paso 5

Aprenda a respirar mejor

Hay dos formas de respirar que mejoran el funcionamiento de los pulmones:

1) Respirar con labios fruncidos hace lenta su respiración y le relaja.

- Tome el aire lentamente por la nariz mientras cuenta hasta dos y mantiene la boca cerrada.
- Presione los labios como si estuviera a punto de silbar.
- Deje salir el aire lentamente por los labios mientras cuenta hasta cuatro.

2) Respirar con el estómago ayuda a sacar más aire de los pulmones.

- Tome el aire lentamente mientras deja que se infle el vientre.
- Presione los labios como si estuviera a punto de silbar.
- Deje salir el aire lentamente por los labios mientras contrae el vientre.

Llame al **1-800-973-6792** para hablar con una enfermera de **Your Healthcare Plus** si usted tiene alguna pregunta o inquietud de salud. Para hablar con una enfermera, quienes usan TTY, deben llamar al 1-888-317-2697 o a su servicio local de retransmisión de telecomunicaciones. También hay más información acerca de Your Healthcare Plus en el Internet en: **www.yourhealthcareplus.com**.

Your Healthcare Plus™ es marca registrada del Estado de Illinois.
Impreso con autorización del Estado de Illinois.

ILCPDBRSP_0607 2000



La vida con COPD

Le ayudamos a respirar más fácilmente



Your **Healthcare Plus**™

La Mejor Ayuda para Mejorar su Salud

Un beneficio gratuito del

iHFS ILLINOIS DEPARTMENT OF
Healthcare and
Family Services